RECOVERY KERNEL

Seri udhëzimesh specifike për çdo lloj substance.

Si të rikuperohesh nga seksi me droga?

*** Kërkoni ndihmë profesionale. Një mjek, psikolog ose terapist mund t'ju ndihmojë të përballeni me varësinë dhe problemet e tjera shëndetësore që mund të keni.**
*** Bashkohuni me një grup mbështetje. Ekzistojnë grupe mbështetje për njerëzit që luftojnë kundër varësisë nga droga. Kjo mund të jetë një mënyrë e mirë për t'u lidhur me të tjerët dhe për të marrë mbështetje.**
*** Shmangni situatat që ju sollejnë të përdorni drogat. Nëse jeni në një vend ku njerëzit po përdorin droga, largoheni.**
*** Gjeni mënyra të shëndetshme për**

t'u marrë me stresin. Kur jeni të stresuar, mund të jeni më të prirur të përdorni drogat. Gjeni mënyra të shëndetshme për t'u marrë me stresin, siç janë ushtrimet, meditimi ose duke kaluar kohë në natyrë.
*** Jini të durueshëm. E kapërcejmja e varësisë nga droga është një proces i gjatë dhe i vështirë. Do të ketë herë që do të rrëzoheni, por mos dorëzoni. Vazhdoni të përpiqeni dhe në fund do ta arrini.**

Informacione shtesë:

*** Nëse jeni duke përdorur drogat, është e rëndësishme të merrni ndihmë menjëherë. Ekzistojnë shumë burime të disponueshme për t'ju ndihmuar të rikuperoheni.**
*** Nëse ju ose dikush që njihni po luftoni kundër varësisë nga droga,**

ju mund të kontaktoni [findahelpline.com] për të gjetur një linjë ndihme në zonën tuaj.

Shënim: Kjo informacion nuk zëvendëson këshillimin mjekësor profesional. Nëse keni çështje rreth shëndetit tuaj, ju lutem konsultohuni me një mjek.

Guida për Riprimimin nga Përdorimi i Substancave.

Përdorimi i Kuadrit të "Recovery Kernel".

Kristal Metamfetaminë · GHB / GBL · Mephedronë (4-MMC) · Katinonët · MDMA · Kokainë · "Slapping"

⚠ RESURSA PËR ULJEN E DËMET – NUK ËSHTË KONSULENCË MJEKËSORE | Emergjencë: telefononi 112 ose dërgonini një tekst findahelpline.com.

KY UDHËZUES PËRMEND BIOLOGJINË E VEÇANTË TË VARËSISË NGA MUNDËSI DISA SUBSTANCA NË NJË KOHË.

Çdo substancë e përfshirë në skemën "chemsex" kërkon një rrugë të veçantë për rikuperim, e cila duhet të ndiqet paralel me të tjerat. Ky udhëzues koordinon këto rruga.

Një shënim para se të filloni.

Ky është udhëzimi më i kompleks nga seria "Navigim Specifik për Substancat" e Recovery Kernel. Ai është i komplikuar, jo sepse ndonjë substancë e vetme në skemën e "chemsex" është më e komplikuar se të tjerat individualisht – udhëzimet për metanfetaminë, GHB dhe kokainë adresojnë çdo subjekt plotësisht – por sepse "chemsex" paraqet një sfidë rikuperimi që është thellësisht e ndryshme nga varësia ndaj një vetëm substance.

Chemsex nuk është tre varësi. Është një varësi e shprehur përmes tre mekanizmave farmacologjikë të njëkohshëm, organizuar rreth një konteksti

specifik (përvojë seksuale), e vendosur në një komunitet specifik (kryesisht, por jo ekskluzivisht, komunitete homoseksuale, biseksuale dhe burra që kanë marrëdhënie seksuale me burra), dhe përfshin pasojat shëndetësore që shtrihen përtej neurobiologjisë dhe përfshijnë transmetimin e HIV, infeksionet seksualisht të transmetueshme dhe një model sjelljeje seksuale që substancat ishin specifikisht përdorur për ta mundësuar.

Kompendiumi përmend shprehimisht "trilogjinë" e kimiseksit: Metamfetaminë, GHB/GBL dhe Mephedronë. Ato identifikohen si "një sulm i refuzimit të shërbimit (DoS) ndaj qendrave të gjykimit të përdoruesit". Ai identifikon vulnerabilitetet farmakogjenomike specifike që e bëjnë disa njerëz veçanërisht të prekshëm. Dhe përmban një seri protokolesh specialiste - Protokollin 35S dhe nën-protokollet e tij - posaçërisht për këtë grup.

Ky udhëzues integron trajektoret individuale të rimëkimit nga përdorimi i substancave, të cilat janë prezent në pjesët e tjera të kësaj serie, me dimensionet shtesë që kërkohen për rimëkimin nga "chemsex": kuadri i shëndetit seksual, prioritetet mjekësore të HIV dhe sëmundjeve të transmetueshme seksuale (STI), "gropa" e intimitetit kimik dhe "gjendja e qetë", seksualiteti pa përdorim substancash dhe arkitektura komunitare që zëvendëson skenën e "chemsex", pa kërkuar braktisjen e identitetit seksual dhe të komunitetit të personit.

Rikthimi nga "chemsex" nuk është rikthimi nga përdorimi i tre llojeve të ndryshme droge. Është një rikthim i plotë i vetes - seksual, social, biologjik dhe relacional - nga një sjellje që konsumonte të gjitha katër aspektet në të njëjtën kohë.

Lexoni seksionin 0 para se të bëni ndonjë gjë tjetër.

Seksioni 0 — Siguria e menjëhershme: Lexoni këtë së pari.

Emergjenca Mjekësore sipas Substancës.

⚠ KOMBINOIMI I KIMIKATEVE NË AKTIVITET SEKSUALE ËSHTË MË I RREZATSHËM SE ÇDO SUBSTANCË E VENDORE. GHB + METAMFETAMINË = RREZIQ I KOMBINOVAUR PËR ZGJERËN DHE SISTEMIN RESPIRATOR. GHB + ALKOHOL = KOMBINOIM "FATAL" QË MUND TË JETË VDEJTSUES. NUK KOMBINOJNI ASNJEHËR GHB ME ALKOHOL APO MEDIKAMENTE DEPRESIVE.

Lloji i emergjencës.	Shenjat dhe simptomat.	Response
Overdoza e GHB (rreziku akut më i zakonshëm).	Pa reagim ndaj zhurmës ose dhimbjes, frymëmarrje e ngadalësuar ose e ndaluar, buzë ose gishtat e kaltër, vjellje gjatë gjumit, konvulsione.	Telefononi menjëherë numrin 112. Nuk ekziston asnjë ilaç që mund të kundërveprojë. Vendosni personin në pozicionin e rrecoverimit. Rrethojeni derisa të mbërrijnë shërbimet mjekësore. Mos e lini vetëm. Naloxone nuk funksionon për GHB.
Ngjarje kardiovaskulare e lidhur me përdorimin e metamfetaminë s.	Dhimbje në gjoks, rrahje zemre të parregullta, vështirësi në frymëmarrje, dhimbje e fortë e papritur në kokë, dhimbje në kërthizë, dhimbje në mëlqi, dobësim i fytyrës, dobësim i krahu.	Telefononi menjëherë numrin 112. Uluni ose shtrihuni. Mos bëni sforca. Kjo mund të jetë një atak në zemër ose goditje në tru. Çdo minutë pa trajtim mjekësor rrit dëmet e mundshme.
Psikoza e shkaktuar nga metanfetamina.	Besimi në gjëra që nuk janë reale (deluzione paranoidë), pamje ose dëgjime të gjërave që nuk ekzistojnë (halucinacione), agitationsh apo dhunë, mungesë aftësie për të njohur realitetin.	Telefononi 112 nëse ka rrezik për personin ose për të tjerët. Shpërnguluni në një ambient pa zhurmë dhe me stimuj minimalë. Flisni qetë. Mos diskutoni përmbajtjen e halucinacioneve. Nevojshme vlerësimi mjekësor – psikozat mund të zgjasin ditë ose javë pas përdorimit të fundit të metamfetaminës.
Mephedrone / overdozë katonone.	Dhimbje në gjoks, hipertension, hipertermi (temperaturë e lartë trupore), konvulsione, agjitacion i rëndë, psikozë.	Telefononi numrin 112. Ulini temperaturën e trupit të personit (hiqeni veshjet e tepërta, vendoseni në një ambient të freskët). Mos e mbani me forcë, nëse është e mundur. Nevojshme ekzaminim mjekësor – janë

		dokumentuar ngjarje kardiovaskulare të lidhura me katonën.
Emergjen caku të përdorimit intravenoz (injeksioni).	Absces ose e kuqe e rëndë në vendin e injektimit, ethe me drithërime të forta, dhimbje në gjoks me ethe (mundësia e endokarditit), vështirësi në frymëmarrje.	Telefononi 112 nëse keni ethe dhe drithërime, ose dhimbje gjoksi dhe ethe. Këto mund të tregojnë septicemi ose endokardit - kushte që kërcënojnë jetën dhe kërkojnë antibiotikë intravenoz. Mos prisni dhe shihini nëse simptomat përmirësohen me këto shenja.
Abuzimi seksual gjatë seksit me droga.	Kontekstet e "chemsex" shpesh përfshijnë sulme seksuale të lejuara me drogax, ku substancat që janë pranuara për konsum përdoren për të mundësuar aktivitete seksuale që nuk janë pranuar.	Ju keni të drejtë për kujdes mjekësor, PEP (nëse në brezin e 72 orëve) dhe mbështetje, pavarësisht kontekstit. Linja telefonike kombëtare RAINN për sulme seksuale: 1-800-656-4673. Departamenti i emergjencës do të ofrojë ekzaminim forenzik dhe PEP nëse dëshirohet.

Përgjigje emergjente ndaj HIV dhe sëmundjeve të transmetuara seksualisht.

THE CENTURION – Periudha prej 72 orësh që shpëton jetën.

Kompendiumi, Protokolli 42, e përshkruan PEP-in si "Rikthim i Emerjencës" – Pikën e Ripristrimit të Sistemit që duhet të aktivizohet brenda 72 orëve nga një ekspozim potencial ndaj HIV. Nëse keni pasur marrëdhënie seksuale pa kondom gjatë "chemsex" dhe ka mundësi ekzistimi të një ekspozimi ndaj HIV, mos prisni për të zbuluar. Filloni PEP-in tani.

Ndërhyrje.	Çfarë bën.	Periudha e kohës dhe aksesimi.
PEP (Profilaksia pas ekspozimit).	Kurs 28-ditësh i ilaçeve antiretrovirale që parandalon HIV-in të krijojë infeksion pas një ekspozimi potencial. Efektiviteti zvogëlohet me kohën dhe bie në zero pas 72 orëve.	Duhet të fillojë brenda 72 orëve — sa më shpejt, aq më efektive. Disponueshme në çdo repart i emergjencës, klinikë e shëndetit seksual ose specialist HIV. Pyetni drejt: "Më nevojitet PEP për ekspozim potencial ndaj HIV."
PrEP (Profilaksia para ekspozimit).	Medikamente ditore (Truvada/Descovy) ose injeksione me veprim të gjatë (Apretude) që reduktojnë rrezikun e transmetimit të HIV-it mbi 99% kur përdoren sipas	Filloni përdorimin e PrEP-it para se të fillojë aktiviteti i radhës i "chemsex". PrEP-i është i disponueshëm nëpër mjekët e familjes, klinikave të shëndetit seksual dhe

	udhëzimeve. Kompilati e quan këtë "Mbrojtja paraprake".	shërbimet për HIV. Nëse ende nuk jeni duke përdorur PrEP dhe merrni pjesë në "chemsex", filloni PrEP-in sot, para se të fillojë seanca tjetër.
Testimi dhe trajtimi i sëmundjeve të transmetuara seksualisht (STI).	Gonorreja, klamidia, sifilisi, herpesi, HPV, hepatiti A dhe B janë të gjitha sëmundje që mund të përhapen në kontekste të "chemsex". Shumë prej tyre nuk kanë simptoma. Testimi i rregullt është mënyra e vetme për t'iu siguruar se jeni të infektuar ose jo.	Çdo 3 muaj minimum për individët që janë aktivë në seksin me drogax. Bëni testet në çdo kontroll të shëndetit seksual, edhe pa simptoma. Trajtoni menjëherë kur gjendet – prania e STI-ve rrit ndjeshmërisht riskun e transmetimit të HIV-it.
U=U (Nondetonueshme = Nëntransmetueshme).	Një person pozitiv për HIV me një ngarkesë virale të plotësisht e shtypur (nën 200 kopje/mL) nuk mund të transmetojë seksualisht HIV. Kjo nuk është një strategji reduktimi i riskut — është një fakt biologjik i vendosur nga studimet PARTNER dhe PARTNER2.	Nëse ju ose partneri juaj jeni pozitivë për HIV: pyetja e vetme relevante është nëse respektohet regjimi i trajtimit dhe niveli i virusit është i kontrolluar. Një nivel i virusit që nuk zbulohët bën të pamundur transmetimin e HIV-it nëpër kontakt seksual.

Naloxone – Mbani me vete gjatë seancave të përdorimit të GHB.

Naloxona (Narcan) nuk e kundërshton dozën e lartë të GHB-së. Megjithatë, nëse opioide janë gjithashtu prezent në kontekstin e "chemsex"-it – i cili po bëhet gjithnjë më i zakonshëm ndërsa furnizimi i kontaminuar me fentanil shkon në të gjitha kategoritë e drogave – naloxona mund të jetë shpëtuese. Mbani naloxonën, pavarësisht. Mjedisi i "chemsex"-it është një vend ku shpesh janë prezent substanca të ndryshme, përfshi edhe substanca që personi nuk e di se ka marrë.

I disponibili pa recetë në shumicën e farmaceutëve në SHBA. Linja telefonike "Never Use Alone": 1-800-484-3731.

Seksioni 1 — Çfarë ka bërë seksi me droga trurit, trupit dhe seksualitetit tuaj.

THE CENTURION – Triniteti nuk ishte tre ilaçe. Ishte një arkitekturë.

Triada e "chemsex" - metamfetamina kristal, GHB/GBL dhe mefedrona (me katonone, MDMA, kokainë dhe të tjerë si variacione specifike për kontekst) - nuk është zgjedhur rastësisht. Çdo substancë luan një rol funksional specifik brenda strukturës së "chemsex", dhe kombinimi është i qëllimshëm në nivel neurobiologjik, edhe kur nuk është krijuar vetëm nga vetë përdoruesi:

Arkitektura Funksionale e Trinity.

Substancë.	Roli kryesor neurologjik në seksin me droga.	Çfarë e bëri të mundur seksualisht.	Çfarë kushton?
Kristali i metamfetaminë s.	Lëshim i madh i dopaminës dhe noradrenalinit: motivim ekstrem, energji, vigjilencë, hipersexualitet. "Motori". Gjithashtu, zvogëloni kufizimet dhe rrisni përvojën sensoriale.	Orë deri në ditë të aktiviteti seksual të vazhdueshëm. Urgjencë hiperseksuale që zbulon lodhjen, dyshimin dhe diskomfortin. Ndjenja e sigurisë dhe tërheqësishmërisë. Çaktivizim i sjelltjeve seksuale që ndjehen të pamundshme kur jeni vetëm.	Shkatërrimi i sistemit të dopaminës (ulja e receptorëve D2). Deprivim gjumi. Dëmtimi neurotoksik në dozat e larta dhe vazhdueshme. Psikozë. Koha më e gjatë e rimëkëmbjes nga tre substancat – 12–24 muaj për riparimin tërësor të sistemit të dopaminës.
GHB / GBL	Agonist GABA-B: disinhibicion, eufori, relaksim fizik, përforcim i ndjesive. Një kundërpeshë për ankthin e shkaktuar nga metanfetamina — GHB buton efektet stimulative dhe zvogëloni paranojanë dhe shtrëngimin e nofullës që prodhohen nga dozat e larta të	Heqja e pengesave fizike dhe psikologjike. Ulja e ankthit të shkaktuar nga metamfetamina. Relaksimi i muskujve që mundëson praktikën seksuale. Ndjenja e ngrohtësisë, hapurësisë dhe disponimit emocional. "Lubifikuesi social" i triadasë.	Tërheqja më e rrezikshme nga këto tre substancat — rreziku i konvulsioneve dhe psikozës në orët e para të mungesës së dozës, tek ata që janë përdorues të rregullt. Dëmtimi i vezikës urinare me GBL në disa schema. Dependenca fizike më e fortë nga këto tre substancat.

	metanfetaminës.		
Mephedrona / katonona	Inhibimi i tre përcjellësve kimik (dopaminë, serotoninë dhe noradrenalinë), ngjashëm me kokainën, por me efekte më të forta empatike sesa kokaina dhe durim më të shkurtër: përforcuesi social-emotional. Lidhësi.	Intimiteti i fortë emocional dhe fizik. Përforcimi taktil (ndjesa e prekjes që është jashtëzakonshme) që mundëson intimitetin fizik të vazhdueshëm. Ngrohtësi sociale dhe hapursi emocionale. Ndjenja e një lidhje autentike me partnerët, diçka që përvoja në vetveti rrallë ofron për disa njerëz.	Rreziku kardiovaskular (aritmi kardiake në dozat e larta). Potencial neurotoksik. Ndërprerje e sistemit serotoninik, ngjashme me MDMA. Zhvillimi i shpejtë i tolerancës. Ridosim i detyrueshëm për shkak të durimit të shkurtuar. Ulje e rëndësishme, duke përfshirë depresion dhe ankth.
MDMA (përdorim i shpeshtë).	Zgjerimi i serotoninës: çlirimi i oksitocinës, intimitet emocional, efekte empatike, përforcim taktil, eufori. Shpesh shtohet te "trilogjia" për veçoritë e tij specifike në lidhje me krijimin e lidhjeve emocionale.	Ndjenja e thellë e lidhjes emocionale dhe pranimit. Ndjenja e të qenurit vërtet i/e parë dhe i/e dëshiruar. Ulja e ndjenjës së turpit seksual. "Droga e dashurisë" në kontekstin e përvojave seksuale-emocionale që vetëdija normale rrallë prodhon.	Neurotoksisitë e serotoninës me përdorim të shpeshtë. Depresioni pas përdorimit të MDMA ("depresioni i së martë") është rezultat i uljes së nivelit të serotoninës — depresion, ankth, izolim social. Rilevimi kërkon riparimin e sistemit të serotoninës, si dhe funksionimin e duhur të sistemit dopaminergjik. Periudha më e prekshme emocionalisht është menjëherë pas përdorimit.

Çfarë organizonte modeli i "chemsex"?

THE CENTURION – Substancat nuk ishin qëllimi. Përvoja ishte.

Për të kuptuar rrugën e shërimit nga "chemsex", është e nevojshme të kuptohet ajo që vetvoja përjetimi ofronte – jo ilaçet individuale, por gjendja e plotë që ato krijonin së bashku. Në këtë përmbledhje, substancat individuale quhen "Djalli i Chemsex" që "çaktivizon algoritmat natyrorë të zbulimit të rreziqeve tek përdoruesi". Por ky qasje, edhe pse e saktë për qëllimet e uljes së dëmëve, shpjegon mekanizmin, por nën-vlerëson fuqinë e asaj që po kërkohej.

Çfarë ofronte "chemsex" – në mënyrë të sinqertë dhe pa patologizuar nevojën:

- Disinhibimi seksual: për shumë njerëz të cilët e ndiejnë seksualitasin si diçka që shkakton turp, homofobi të brendshëm, ose barrën historike të përmendur nga një komunitet që u kriminalizua, u patologjizua dhe u shkatërrua nga AIDS në kujtimin e gjallë – heqja kimike e inhibimit nuk ishte argëtuese. Ishte çlirim. Liria nga turpi që këto substanca ofronin ishte reale, dhe ajo po mundësonte aksesimin e një vetvetise seksuale që ndjej se ishte e pamundur pa to.
- Pranim radikal dhe përkatësi: në momentet e tij më të mira, ambienti i "chemsex" ofron një komunitet të pranimit radikal – vende ku seksualiteti queer, në të gjitha format e tij, celebrohet dhe jo vetëm tolerohet. Përkatësia ishte autentike. Lidhja ishte autentike. Substancat e forcuan këtë efekt farmacologjikisht, por ajo që po u jepte forcë ishte reale.
- Intimiteti fizik dhe emocional i përqendruar: Përmirësimi taktil i mefedronës dhe vetitë empatogjenike të MDMA-së krijojnë përvojime të intimitetit fizik dhe emocional me një intensitet që rrallë prodhohet nga vetëdja e zakonshme. Për personat që kishin përjetuar izolim emocional të thellë, traumë në marrëdhënie ose vështirësi me prekshmërinë, thellësia e lidhjes që mundësohej nga "chemsex" ndjeheshin si pika e vetme e aksesit për në kontakt njerëzor të vërtetë.
- Rezistenca dhe performanca: Energjia ekstreme e metamfetaminës dhe ulja e lodhjes që shkakton ajo mundësojnë aktivitet seksual për orë ose ditë, diçka që do të ishte biologikisht e pamundur nëse personi nuk do të përdoronte drogën. Për ata njerëz që ndjeheshin të paplotësuar në performancën seksuale pa drogen, ky rritim i funksionit u bë një nevojë, dhe jo vetëm një avantazh.
- K-hole dhe disociacioni (me ketaminë): në kontekste ku ketamina është përdorur, dimenzioni i disociacionit ka mundësuar aksesin në gjendje të vetëdjes që kërkoheshin posaçërisht për karakterin e tyre fenomenologjik, së bashku me përvojën seksuale.

Asnjë nga këto funksione nuk zhduket kur substancat hiqen. Rilevimi duhet të adresojë çdo një prej tyre — jo duke gjetur se ato ishin iluzion, por duke gjetur rrugë autentike, jofarmakologjike për të arritur të njëjtat përvoja.

Realiteti i Abstinence nga Përdorimi i Shumë Lëndëve.

THE CENTURION — Tre tërheqje që ndodhin njëkohësisht — me nivele të ndryshme urgjence mjekësore.

⚠ ELEMENTI MA I RREZISHËM I PULLIMIT NGA KIMISEKSI ËSHTE GHB/GBL. NËSE JUSHTNI DOZA TË GHB/GBL REGJATRISHT — DISA HERË NË DITË — MOS NDALONI PAPRITUR. Kërkoni mbikëqyrje mjekësore para se të zvogëloni dozën. PULLIMI NGA MET dhe PULLIMI NGA MEPHEDRONE, edhe pse të vështirë, nuk janë të rrezshëm nga ana mjekësore në të njëjtën mënyrë.

Substancë.	Emergjenca mjekësore e abstinencës.	Kohëzgjatja e vështirësive të larta.	Karakteristikat kryesore të abstinencës:
GHB / GBL	Rreziku i konvulsioneve dhe psikozës. Mos ndërpreni përdorimin papritur nëse e merrni më shumë se 3 herë në ditë. Përputhja me udhëzimet mjekës është e nevojshme.	Orët 2-72 pas dozës së fundit – periudha e rrezikut akut.	Konvulsione, deliri, halucinatione, instabilitet ekstreme e sistemit autonom, ankth i rëndë, djersitje, tahikardi. Kërkohet trajtim mjekësor me baklofen ose benzodiazepina. Referojuni udhëzimit për GHB në këtë seri për protokolli të plotë.
Kristali i metamfetaminë s.	I lartë – Psikologikisht i vrazhdë; nuk është i rrezikshëm nga pikëpamja mjekësore në fazën akute.	Ditët 1-14 për fazën akute; javë deri në muaj për anhedoni.	Fatigue ekstreme dhe hipersomni (depresion), depresion i thellë, anhedoni, dëshira të forta, ankth. "Crash"-i i metamorfinës pas një seance kimike shumëditore është ndër gjendjet më të rënda të abstinencës në mjekimin e stimulanëve.
Mefedronë / katononë.	MODERATE — Nuk është e rrezshme mjekësisht në mënyrë akute, por shkakton stres psikologjik të rëndësishëm.	Ditët 1-5, kulminacioni; javë për normalizimin e humorit.	Depresion, ankth, lodhje, anhedoni, dobësi kognitive, dëshirë e fortë, ndryshime emocionale. Ulja e serotoninës është e theksuar – depresioni mund të jetë i rëndë dhe kërkon monitorim.
MDMA (nëse përdoret rregullisht)	Ulja e serotoninës shkakton depresion të rëndë pas përdorimit.	Ditët 3-7, kulminacioni; javë deri në muaj për rimëkimin e serotoninës.	Depresion e rëndë "pas përdorimit" (depresioni i "martedi" pas përdorimit të MDMA), ankth, humbje emocionale, izolim social, dobësi kognitive. Sa më shpesh përdoret MDMA, aq më serioze është ulja e serotoninës.

Qasja klinike: Trajtoni së pari simptomat e abstinencës nga GHB - kjo është emergjenca mjekësore. Abstinença nga metamfetamina dhe mefedrona do të ndodhin në të njëjtën kohë, por nuk janë menjëherë kërcënuese për jetë. Menaxhimi i tyre zhvillohet paralel pasi trajtohet prioriteti mjekësor i GHB-së.

Seksioni 2 — Planifikimi Gjenetik Juaj.

Kompendiumi përmend dy vulnerabilitete specifike farmacogenomike për kemseks: COMT Val/Val (Warrior - duke nxitur kërkimin e sensacioneve me rrezik të lartë nëpërmjet deficitit të dopaminës) dhe variantet MTHFR (duke ulur integritetin e mukozës dhe duke penguar sintezën e neurotransmetuesve). Paneli i plotë genomik për rikuperimin nga kemseksi përfshin udhëzimet individuale për çdo lloj droge, por ka implikacione specifike për kemseks:

Gjen.	Varianti.	Roli specifik për përdorimin e drogave gjatë aktivitetit seksual.	Implikimet e rikuperimit.
COMT	Val/Val (rs4680) — Konstitucioni i luftëtarit.	Në këtë përmbledhje, faktori gjenetik kryesor i lidhur me "chemsex" është: Shpejtësia e enzimës COMT = nivel i ulët i dopaminës bazë = tendencë për stimulim intensitet të lartë, duke përfshirë novitete seksuale dhe rrezik. Personi që kërkon intensitet e kërkon sepse intensiteti është gjëja e vetme që ofron një sinjal adekuat dopaminerik.	Arkitektura e rikuperimit duhet të ofrojë intensitet të vërtetë — konkurrencë, sfidë fizike, arritje kreative, rrezik me kuptim. Luftëtari që largohet nga "chemsex" pa ndërtuar një arkitekturë të ngjashme intenziteti, do të rikthehet, jo për shkak të dështimit moral, por për shkak të nevojës neurobiologjike.
MTHFR	C677T (rs1801133) dhe A1298C (rs1801131).	Kompendiumi përmend specifisht variantet e gjenit MTHFR si faktorë që rrisin rrezikun e transmetimit të HIV-it, duke dëmtuar integritetin e mukozës – barrierën fiziologjike. Gjithashtu, kjo çrregullim pengon sintezën e neurotransmitorëve, duke shkaktuar ankth dhe turp që ishin pjesë e	Suplementimi me 5-MTHF adreson njëkohësisht problemin e integritetit mukozal dhe deficitin në sintezën e neurotransmetuesve. Kjo është jo opsionale për personat që mbajnë variantin MTHFR gjatë procesit të shërimit nga "chemsex" - ajo adreson faktorin fizik të riskut për HIV DHE faktorin neurokimik që nxit sjelljen e "chemsex".

		"chemsex".	
GABRA2	haplotipi me rrezik të lartë rs279858 / rs279845.	Vlerësoj shkallën e varësisë nga GHB dhe rrezikun e abstinencës. Portuesit me rrezik të lartë të gjenit GABRA2 kanë tonin më të ulët bazal të inhibicionit GABAergjik — GHB-ja ofron lehtësim jashtëzakonshëm që këto persona e përjetojnë më fuqishëm se të tjerët.	Niveli i lartë i GABRA2 = nevojë për ulje graduale të dozës së GHB-së, simptome më të ashpra të abstinencës, kohë më e gjatë për rikthimin në nivelin normal të GABA. Gjithashtu, përcakton rrezikun e konvulsioneve gjatë heqjes së GHB-së — informacion thelbësor për ekipin mjekësor.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 allele (rs1800497) — Sindroma e Mangjes së Shpërblimit.	Ulje e dendësisë së receptorëve D2 = sinjal dopaminergjik i pamjaftueshëm kronik = një impuls i fortë për çdo përvojë që mbulon këtë deficencë. Përforcimi i dopaminës nga përdorimi i shumë substancave në "chemsex" ofron lehtësim për këtë deficencë më efektivisht se shumica e përvojave të tjera.	Personi që posedon aleli A1 të gjenit DRD2 nuk mund të presim se do ta gjysej jetën pa alkool dhe drogjë si të mjaftueshme pa një ndërtim të qëllimtë të shumë burimeve intensive shpërblimesh. Një burim i vetëm shpërblimi nuk është i mjaftueshëm. Arkitektura natyrore e varësisë duhet të jetë vërtet me shumë kanale.
DAT1 / SLC6A3	10-ripetimi i alelit VNTR (rs28363170).	Shprehja e lartë e transportuesve të dopaminës = riabsorbimi më i shpejtë i dopaminës = disponueshmëri më e ulët bazale e dopaminës = përgjigje më e fortë ndaj bllokimit të DAT nga met. Gjithashtu, është e lidhur ngushtë me ADHD – vetë-medikimi me met për ADHD është një rrugë e dokumentuar e	Vlerësimi i çrregullimit të vëmendjes dhe hiperaktivitetit (ADHD) është klinikisht i rëndësishëm në procesin e rikuperimit nga përdorimi i drogave, veçanërisht në rastin e metamorfinës. Metamorfinja mund të jetë shpesh një mënyrë për të "vetë-medikuar" një çrregullim të vërtetë ADHD. Trajtimi i ADHD pa përdorimin e stimuluesve adreson kushtin themelor, duke hequr një nga faktorët që nxitin përdorimin e metamorfinës.

		seksit kimik.	
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Alela e shkurtër/e shkurtuar — ulje e ekspresionit të transportuesit të serotoninës.	Sensibilitet e lartë ndaj ankthit, rreziku i shtuar për sjellje seksuale të motivuara nga turpi, përgjigje më e fortë ndaj bllokimit SERT (reuptake inhibitor serotonin) të mefedronës dhe MDMA-së (efektet që ato ofrojnë, si ngrohtësi emocionale dhe pranim). Personi me profilin "short/short" mund të ketë gjetur efektet serotonergjike të mefedronës dhe MDMA-së si dimensionin më tërheqës të seksit me droga.	Rikrijimi i serotoninës është një prioritet kryesor, së bashku me rimëkëmbjen e dopaminës, për personat që janë bartës të variantit "short/short" të gjenit SLC6A4. Ankthi dhe turpi që ekzistonin para përdorimit të kimikateve në seks janë biologjikë, jo moralë, dhe kërkojnë një trajtim si biologjik ashtu edhe terapeutik.
CYP2B6	*6/*6 metabolizues i dobët (rs3745274)	Metabolizmi i GHB — personat që metabolizojnë keq CYP2B6 akumulojnë nivele më të larta të GHB dhe nor-ketaminës në plazma. Në "Rreziku i Ndërprerjes së Përdorimit të Substancave Disociative" të këtij materialit informativ. Në kontekstin e "chemsex", personat që metabolizojnë keq CYP2B6 mund të zhvillojnë varësi nga GHB më shpejt dhe në doza më të ulëta se të tjerët.	Informacione thelfshme për ekipin mjekësor që menaxhon tërheqjen dhe uljen graduale të dozës së GHB. Personat që janë "metabolizues të dobët" për enzimën CYP2B6 kërkojnë doza më të ulëta të baklofenit dhe monitorim më të kujdesshëm, për shkak të akumulimit të ilaçit.
FAAH	C385A (rs324420) — aktivitet i ulët i enzimës FAAH.	Gjeni i metabolizmit endokannabinoid. I rëndësishëm nëse kanabisi ishte pjesë e modelit të "chemsex" (i	Portuesit e FAAH A/A kanë një nivel natyral më të lartë të anandamidës — një kapacitet natyral më të madh për lidhjen sociale dhe kënaqësinë që kimseksi ofronte

		zakonshëm, veçanërisht për zvogëlimin e ankthit të shkaktuar nga stimulatet). Gjithashtu ndikoi në disponueshmërinë e anandamidës - molekulës natyrore të lidhjes sociale dhe kënaqësisë.	farmakologjikisht. Ushtrimet dhe lidhjet sociale aktivizojnë këtë sistem. Rruga e shërimit natyral është pjesërisht bazuar në endocannabinoidë për këtë profil.

Seksioni 3 — Protokolli i detoksifikimit — I strukturuar për realitetin e përdorimit të shumë lëndëve.

THE CENTURION — Tre rrugë shpërthimi, një person, një plan i koordinuar.

Rimëkimi nga përdorimi i substancave për qëllime seksuale nuk mund të menaxhohet me një qasje të vetme. Tre llojet kryesore të substancave kërkojnë tre rrugë paralele rimëkimi, secila me kohën e vet, kërkesat mjekësore dhe strategjinë e suplementeve. Rrugët nuk zëvendësojnë njëra-tjetrën – ato funksionojnë në të njëjtën kohë, koordinuar.

Parimi i sekuencës: Adresojeni së pari GHB (emergjencë mjekësore), krijoni kuadrin mjekësor dhe suplementor për të trejat, pastaj ndërtoni gradualisht arkitekturën e rikuperimit behavioral dhe relacional.

Track 1: GHB/GBL — Prioriteti Mjekësor.

Nëse jeni duke përdorur GHB/GBL tre ose më shumë herë në ditë, kjo është prioriteti juaj i menjëhershëm mjekësor. Mos tentoni të menaxhoni vetëm simptomat e abstinencës nga GHB. Protokolli i plotë i GHB nga udhëzuesi i GHB në serinë e këtij materiali aplikohet. Elementet kryesore:

- Reduktimi i dozës së Bacofenit nën mbikëqyrjen e mjekut — ndërhyri më specifik farmakologjik për tërheqjen nga GABA-B.
- Nëse baklofeni nuk është i disponueshëm, protokolli me dozë të lartë benzodiazepinë nën mbikëqyrje mjekësore.
- Statusi i variantit GABRA2 ndikon në kohën e zvogëlimit të dozës; variantet me rrezik të lartë kërkojnë ulje më graduale.
- Paketa e suplementeve fillon nga dita e parë: magnez glikinat (400–600mg, të ndarë në dy doza), P5P (25–50mg), 5-MTHF (400mcg), L-theanine (200–400mg sipas nevojës).
- Selank (përmes administrimit intranazal) për menaxhimin e ankthit gjatë fazës së uljes së dozës – jo-varësuese, i lidhur drejtësisht me rikuperimin e receptorëve GABA-B.
- Epitaloni për normalizimin e arkitekturës së gjumit gjatë periudhës së rimëkëmbjes me dozim natën.

Trajektorja 2: Metamfetamina kristal – Rekonstruksioni i dopaminës.

Trajektoria e trajtimit për metamfetaminë fillon në të njëjtën kohë me menaxhimin mjekësor të GHB. Nuk ka emergjencë mjekësore nga vetë abstinenca nga

metamfetamina, por "crash"-i i metamfetaminës pas një seance kimike shumëditëshe është një nga gjendjet psikologjike më të rënda në medicinën e varësisë. Përgatituni për këtë.

- Lejoni që të ndodhë aksidenti: Protokolli 01 (Streha), gjumi, hidratimi, ushqim i pasur me proteina kur kthehet apetiti.
- Tirozinë (500–1000mg, në mëngjes, larg nga proteina): parakursor i dopaminës — fillojeni ditën e 3-5 kur hani rregullisht.
- NAC (600mg dy herë në ditë me ushqim): homeostaza e glutamatit; ulja e dëshirës.
- Uridina + DHA + CDP-Kolina (Pako për tru): Rregullimi i dendetës së receptorëve D2 — rimëkëmbja strukturore e sistemit dopaminergjik.
- Ushtrimi fillon sa më shpejt të jetë e mundur – BDNF është sinjali i riparimit për dëmtimet e aksonëve të dopaminës të shkaktuara nga metamfetamina.
- Semax (intranazal): Rregullimi i nivelit të BDNF dhe rikuperimi i korteksit prefrontal; mjegulla kognitive e seancave të seksit me drogaxh në pasardhje të përdorimit të metamfetaminës reagon ndaj këtij.
- BPC-157: kundërvepron drejtëparazgjedhje ndaj disfunksioneve të sistemit dopaminergjik shkaktuara nga stimulantet në modele studimore.

Tracka 3: Mefedrona dhe Katinojet — Rikonstruksioni i Serotoninës.

Rimëkimi nga përdorimi i mefedronës dhe katonones është arkitekturalisht ngjashëm me rimëkimin nga kokaina (inhibim trefish i riabsorbimit) me një komponent më të fortë serotoninik, si tek MDMA. Dimensione e serotoninës është veçanërisht e rëndësishme për rimëkimin nga "chemsex" sepse ishte vala e serotoninës e mefedronës që ofroi intimitetin emocional dhe ngrohtësinë që bënë që "chemsex" të ndihej si një lidhje autentike.

- 5-HTP (50–100mg, në mbrëmje): parakursor i serotoninës – suplementi më i rëndësishëm për përmirësimin e humorjes dhe tërheqjes sociale gjatë procesit të shërimit pas përdorimit të mephedrone.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, në mëngjes): mbështetje themelore për metilimin; ky suplement është i domosdoshëm për variantet e gjenit MTHFR.
- Inozitol (4–12g, të ndarë gjatë ushqimeve): modifikim i sensibilitetit të receptorëve të serotoninës; veçanërisht i dobishëm për uljen e ankthit dhe dëshirës obsesive që lidhen me procesin e shkëputjes nga mefedrona.
- Omega-3 me përqendrim të lartë të acidit eikosapentaenoik (EPA) (2–4g në ditë): mbështetja e humorit dhe efekt anti-inflamator për sistemin nervor.
- Nëse MDMA përdoret rregullisht: ulja e serotoninës mund të jetë shumë e rëndësishme – lejoni një periudhë minimale prej 6–8 javësh para se të prisni një përmirësim të vërtetë në humor; 5-HTP dhe pushimi janë mjetet kryesore.

Kronologjia e tërheqjes së kombinuar për seksin me kimikate.

Vazhdimi i kohës.	GHB / GBL - rruga e përdorimit.	Trajektoria e metamfetaminës.	Trajektorja e Mephedronës.
Orët 0-72.	EMERGJENCË MJEKËSORE. Protokolli i baklofenit ose i benzodiazepinëve. Monitorimi. Masat paraprakëse për sulme. Kjo është e vetmja gjë që ka rëndësi në këtë fazë – të gjitha tjetrat prishen.	Përçarje. Gjumi. Hipersoni. Mos e luftoni. Trupi kërkon pushim. Hidratohuni. Hani atë që mundeni.	Depresioni dhe humërzimi. Lejohen. Qetësia është ilaç.
Ditët 3–7	Rreziku akut kalon nëse menaxhohet me ndihmë mjekësore. Sistemi GABA është ende shumë i ulët. Magnezi, L-teanina dhe Selank për ankth. Asnjë reduktim i papritur i benzodiazepinëve.	Depresion i thellë dhe anhedoni. Kjo është faza më e vështirë për përdoruesit e metamfetaminës. Protokolli 01. Kontaktoni me mbështetjen. Fillojeni suplementin e tirozinës dhe NAC-in nëse hani.	Depresion dhe ankth në kulmin e tyre. Fillimi i përdorimit të 5-HTP. Mbështetje për parakursorin e serotoninës. Mungesa e emocioneve është një shenjë se sistemi po rikuperohet.
Javatë 1-4	Reduktimi i dozës së GHB vazhdon nën mbikëqyrjen e mjekut. Pako e suplementeve po ndërtohet. Selank çdo ditë për ankthin. Gjumja po përmirësohet gradualisht me Epitalon. Rregullimi i receptorëve GABA është duke u kryer.	Anhedonia dominante. Fillimi i ushtrimeve – obligator, jo opsional. NAC dhe "Brain Stack" janë në funksion. Dëshirat për kombinimin droge-seks shfaqen si sinjali më i fortë i dëshirës.	Përparimi gradual i humorit. Tërhiqja sociale mund të ndihet ekstreme – intimiteti serotonergjik ka zhdukur. 5-HTP dhe inozitol. Rilegjim i butë në jetën sociale.
Muajt 1-3	Procesi i uljes së dozës së GHB mund të po përfundon ose është në fazat e fundit. Sistemi GABA po rikuperohet dukshëm. Episodet e abstinencës pas përdorimit (PAWS) — valët e ankthit — kërkojnë frymëmarrjen 4-7-8 dhe Selank.	Rregullimi i receptorëve D2 po përparon dukshëm. Momente të vërteta kënaqësie po kthehen. Qartësia e funksioneve mendore po përmirësohet. Përgjigja seksuale po kthehet — mund të jetë e konfuze pa kontekstin e përforcimit kimik.	Rikthimi gradual i sistemit serotonin. Lehtësim shoqëror që po vjen ngadalë. Ngrohsia emocionale që mefedrona ofron fillon të shfaqet – në mënyrë tentative dhe periodike – në lidhje autentike.

Muajt 3–12.	Trajektorja e shkëputjes nga GHB është pothuajse e kompletuar, me një ulje graduale të dozës. Tonusi natyror i GABA-s po rivendoset përmes frymëmarrjes dhe ushtrimeve fizike. Valët e abstinencës (PAWS) janë duke u zvogëluar.	Sistemi i dopaminës në nivelin bazë ose pranë tij. Dëshira seksuale natyrore po kthehet. Linja e drejtë (poshtë) po zhduket. Natyra e detyrueshme e lidhjes mes metamfetaminës dhe seksit po dobësohet.	Niveli bazë i serotoninës është rikthyer. Besimi social, pa përdorimin e drogës, bëhet më i lehtë për t'u arritur. Intimiteti që mhedrona ofron mund të gjendet në lidhje autentike.

Seksioni 4 — Rikonstruksion Biologjik — Staku i Unifikuar.

Suplementet për rikuperim nga "chemsex" integruajnë pjesët individuale nga udhëzimet për GHB, met dhe kokainë/mefedronë, me shtojcat specifike për "chemsex". Qëllimi: të rindërtohet funksioni i GABA-B (udhëzimi për GHB), sinteza e dopaminës dhe dendësia e D2 (udhëzimi për met) dhe tonusi i serotoninës (udhëzimi për mefedronë/MDMA) – ndërkohë që adresohet baza e metilimit që qëndron në themel të të trejave.

4.1 — Baza e Metilimit — E theksuar për të gjitha programet.

Suplement.	Doza.	Kohëzgjatja.	Pse është e rëndësishme veçanërisht për rikuperimin nga seksi me drogaxhi?
5-MTHF (L-metilfolati)	400–1000 mcg në ditë.	Mëngjes me ushqim.	Kompendiumi përmend specifisht variantet e MTHFR si faktorë që rrisin rrezikun e transmetimit të HIV-it nëpërmjet dëmtimit të mukozës. 5-MTHF adreson drejtë këtë problem - duke mbështetur integritetin e mukozës në nivel celular - ndërkohë që ofron njëherësh mbështetje për sintezën e neurotransmetuesve, e cila është themelore për të gjitha tre fazat e rikuperimit. Për rikuperimin nga "chemsex", ky është suplementi më i rëndësishëm për të adresuar si faktori fizik i rrezikut të HIV-it, ashtu edhe faktorët neurokimikë.
Metilkobalamin (B12)	1000–2000 mcg sublinguale.	Mirëmëngjes.	Sinergjik me 5-MTHF. Depletioni shumë-sistemic i "chemsex" (dopaminë, serotoninë, GABA njëkohësisht) vendos kërkesa maksimale në rrugët e sintezës të varura nga B12. Formë sublinguale për absorbim optimal. Mbështet integritetin e mielinës, i rëndësishëm për dëmet neurologjike të shkaktuara nga metanfetamina.

P5P (vitaminë B6 aktive).	25–50mg	Mirëmëngjes.	Kofaktor për sintezën e GABA (përdorimi i GHB), dopaminës (përdorimi i meth) dhe serotoninës (përdorimi i mephedrone) njëkohësisht. Enzimat që varen nga P5P janë në kërkesë maksimale gjatë rikuperimit nga "chemsex". Absolutisht e nevojshme për të trejat.
Glikocinat magnezi.	400–600mg elementare.	Mëngjes dhe mbrëmje.	Suplementi fizik me prioritetin më të lartë për dy nga tre drejtat në të njëjtën kohë: mbështetja e sistemit GABA-B (drejta GHB) dhe modulimi i NMDA / ulja e ankthit (drejta e heqjes së varësisë nga metamfetamina). Gjithashtu, mbështet funksionin kardiovaskular - e rëndësishme duke u bazuar në ngarkesën që mefedrona dhe metamfetamina kanë mbi zemrën. Filloni ditën 1.

4.2 — Kompleksi i integruar i neurotransmetuesve.

Suplement.	Doza.	Kohëzgjatja.	Trajektora kryesore.	Vëreni se këto udhëzime janë vetëm një udhëzim dhe nuk duhet të zëvendësojnë kualifikimet e mjekut. Nëse jeni duke përdorur ilaçe, sigurohuni që ta diskutoni me mjekun tuaj përpara se të ndryshoni dozën ose të ndërprisni ilaçin.
L-Tirozinë.	500–2000mg	AM, larg nga proteina.	Metamfetamina / dopaminë	Filloni Ditën 3-5 kur hani rregullisht. Parakursor dopaminë – trajton deficitin kryesor të përdorimit të metamfetaminës. Evitni proteina për shkak të absorbimit.

NAC	600–1200mg, dy herë në ditë.	Mëngjes dhe mbrëmje, me ushqim.	Të gjitha kënetat.	Homeostaza e glutamatit, relevante për të treja programet. Filloni ditën e parë. Dëshmi për uljen e dëshirës në të gjitha kategoritë e substancave. Gjithashtu, ka efekt protektiv për mëlçi.
Uridinë + DHA + CDP-Kolina (Pako për tru).	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-choline.	Mirëmëngjes !	Metamfetamina / dopaminë	Rregullimi i receptorëve D1/D2 — rikuperimi struktural i sistemit dopaminergjik i dëmtuar nga metamfetamina. Ky është një proces afatgjatë, që zgjat javë ose muaj, por është qasja më e mbështetur nga provat për rikuperimin e receptorëve.
5-HTP	50–100mg	Mbrëmje, 30 minuta para gjumit.	Mephedronë / MDMA / serotonin	Paraprecursor i serotoninës – adreson mungesën e trefishtë të serotoninës (mefedrona + MDMA + sistemi në përgjithësi). I rëndësishëm për rimëkëmbjen e humorit dhe gjumit. Rilindja e lehtësisë sociale fillon këtu.
L-Theaninë.	200–400mg	Sipas nevojës, 2-3 herë në ditë.	GHB / ankth	Anksiolitik që modulon sistemin GABAergjik dhe NMDA. Nuk krijon varësi. Veçanërisht i rëndësishëm për periudhën e ankthit të ashpër në fazën e përdorimit të GHB. Mjeti kryesor jofarmakologjik për mbështetjen e sistemit GABA në

				fazën akute.
Taurina	1-2 gramë në ditë.	Me ushqimet.	GHB / GABA	Mbështetja e receptorëve GABA; neuroproteksion; hepatoproteksion - relevante për përdoruesit e GBL-së, të cilët kanë një melç që proceson parakursorin. Filloni këtë pas fazës së uljes së dozës së GHB-së, dhe jo gjatë trajtimit mjekësor aktiv.
Inozitol.	4-12g (rregullojeni dozën).	Ndau me ushqimet.	Mephedronë / serotonina	Sensibiliteti i receptorëve të serotoninës; ulja e ankthit; provat për natyrën obsesive të dëshirës. Veçanërisht relevante për dëshirën e kimsexit që shpesh paraqitet në procesin e rikuperimit.
Omega-3 EPA + DHA	2-4g në ditë.	Me ushqim, në mëngjes.	Të gjitha kënetat.	Anti-inflamator për sistemin nervor; mbështetje për BDNF; humor (me predominancë të EPA); mbështetje e membranave për rimëkëmbjen e receptorëve (DHA). Trajon dëmtime nga të treja këto substanca njëkohësisht.
Mushroomja Lion's Mane.	500–1000mg	Mirëmëngjes.	Met/ kognitiv.	Stimulimi i NGF dhe BDNF. Përballon supresionin direkt të molekulave të neuroplastisitetit nga metamfetamina. Riparimi kognitiv — "zogjet" e sesioneve të seksit me drogaxhikë janë ndër më të dukshme pengimet kognitive

				në mjekësinë e varësisë.

4.3 — Shtresa e peptideve

Peptidë.	Mekanizmi nëpër rrjedhat e kimiseksit.	Trajektora kryesore.	Shënime.
BPC-157	Normalizimi i dopaminës dhe serotoninës; modulim i GABA-B; riparimi i traktit zgut-tru; anti-inflamator; shërim i indeve.	Të gjitha rrugët — përdorim i shumë substancave.	Peptidi më i larmishëm në kuadrin e rikuperimit nga "chemsex", sepse adreson dopaminën (met), serotoninën (mephedrone), GABA-B (GHB) dhe riparimin e zorrëve (të treja këto substanca çrregullojnë mikrobiomën e zorrëve) njëkohësisht. Filloni Ditën 1 të fazës pas detoksifikimit. Mund të administrohet oralisht ose nën lëkurë.
Selank.	Agonist i receptorëve të GABA dhe serotoninës; zvogëlon ankthin pa shkaktuar varësi; i përshtatshëm drejtëpërdrejt për ankthin e lidhur me abstinencën nga GHB dhe mungesën e serotoninës e shkaktuar nga mefedrona.	GHB + mefedronë, rruga e përdorimit.	Peptidi më i rëndësishëm për dimensionin e ankthit – që adreson si ankthin nga mungesa e GABA (pista GHB) ashtu edhe ankthin serotonergjik (pista mephedrone/MDMA). Nuk është narkotik. Për administrim intranazal. Çdo ditë në fazën akute.
Semax.	Rregullimi i nivelit të BDNF dhe NGF; riparimi kognitiv; modulimi i dopaminës; rimëkëmbja e korteksit prefrontal.	Trajektorja e përdorimit të metfetaminës – kognitive.	Dëmtimi kognitiv i shkaktuar nga seancat e kimiseks me metamfetaminë që zgjasin ditë të tëra është shumë i rëndësishëm. Semax ndihmon në zvogëlimin e uljes së BDNF-it që prodhohet nga metamfetamina dhe mbështet rimëkëmbjen e korteksit prefrontal, duke mundësuar marrjen e vendimeve të qarta gjatë procesit të shërimit. Për përdorim intranazal. Filloni

			javën 1.
Epitaloni.	Arkitektura e gjumit; rruga e glandës pinenale; normalizimi i ritmit cirkadian.	GHB - gjumë.	Schema e dozimit natësor të GHB dëmton ritmin cirkadian. Epitaloni mbështet rrugën pineale, ndërsa zvogëlimi i dozës së GHB heq mekanizmin ekstern për frymzim të gjumit. Periudha e parë: 4-6 javë.

Seksioni 5 — Shëndeti seksual dhe rikuperimi.

THE CENTURION - Dimensione që shkarkimi standard i injoron dhe nga e cila shkarkimi nga përdorimi i drogave për seks nuk mund të shërohet.

Çdo udhëzues tjetër në këtë seri përmban një seksion të shkurtër ose periferik për shëndetin seksual. Udhëzuesi për "chemsex" nuk mund të bëjë të njëjtën gjë. Përfushtja seksuale ishte konteksti organizativ rreth të cilit u ndërtua e gjithë skema e përdorimit të shumëfishtë të drogave. Rilevimi nga "chemsex" është i paplotë – biologjikisht, psikologikisht dhe në marrëdhënie – pa adresuar drejt dimensionin seksual.

Ky seksion bazohet drejtëpërdrejt në serinë e protokolleve 35S të kumtedit (protokollet speciale për këtë grup popullor) dhe në përmbajtjen e rikuperimit seksual në Volumin V të kumtedit.

5.1 — Vlerësimi i plotë mjekësor i shëndetit seksual.

THE CENTURION – Testet që nuk mund të prishen.

Para se gjithëçkaje në punën e rimëkimit seksual: vlerësimi mjekësor. Këto teste nuk janë opsionale dhe duhet të kryhen në javën e parë të rimëkimit, jo kur ndiheni gati.

- Testimi për HIV: Test i gjeneratës së katërt antigjen/antikorp. Nëse ka një ekspozim të mundshëm kohët e fundit, fillojeni edhe PEP nëse është brenda 72 orëve. Nëse rezultati është pozitiv për HIV: kontaktoni menjëherë me ofruesin e kujdesit për HIV. Trajtimi është i disponueshëm, efektiv dhe mundëson jetën plotësuar dhe shëndetin seksual. U=U është realitet.
- Panel i ekzaminimeve për sëmundje të transmetuara seksualisht:

  * Gonorreja (ekzaminim me tampon nga uretra, rektumi dhe faza e sipërme e gojës),
  * Klamidia (ekzaminim me tampon nga uretra, rektumi dhe faza e sipërme e gojës),
  * Sifilisi (analizë serologjike),
  * Herpesi (analizë serologjike nëse nuk është testuar më parë),
  * Hepatiti C (nëse ka përdorim intravenoz drogjash, duke përfshirë injektimet direkte),
  * Hepatiti B (analizë serologjike dhe verifikimi i statusit të vaksinimit).
- Vaksinimi kundër hepatitit B, nëse nuk jeni i imunitetuar: një seri prej tre dozave ofron mbrojtje gjatë jetës.
- Vaksinimi kundër HPV, nëse jeni të zotë (për ata deri në moshën 45 vjeç sipas shumë udhëzimeve): zvogëloni ndjeshëm rrezikun e kancerit të lidhur me HPV.

- Vaksinimi kundër mpox, nëse nuk jeni imun dhe ndodheni në një zonë endemie: dy doza të vaksinës Jynneos. Mpox përhapet në rrjetet seksuale të njëjta ku kryhet "chemsex".
- Analizat e gjakut të plotë (CBC) për agranulocitozën e shkaktuar nga levamizoli, nëse përdorimi i kokainës ka qenë pjesë e historikut.
- Panel i metabolizmit të plotë: funksionet e veshkave dhe të mëlçisë – i rëndësishëm për përdoruesit e GBL (rruga e konvertimit hepatik) dhe për çdo përdorim të drogave intravenose.
- Vlerësimi kardiovaskular: EKG nëse ka përdorim të rëndësishëm të metit ose mefedronës. Monitorimi i presionit arterial.

Programi i vazhdueshëm i testeve për shëndetin seksual gjatë rikuperimit: të paktën çdo 3 muaj për vitin e parë. Më shpesh nëse jeni seksualisht aktivë. Testimi nuk është dëmtues — është një praktikë e kujdesit ndaj shëndetit tuaj.

5.2 — "Sipërqyrja e Intimitetit Kimik"

THE CENTURION — Kompilati e quan saktësisht kështu: "Një mungesë në mësim".

Kompendiumi thotë këtë rreth "gërryerjes së intimitetit": "Për shumë njerëz në procesin e shërimit, përvoja e parë seksuale pa alkool nuk është një rikthim. Është diçka e re. Çdo takim intim ishte i ndërmjetuar nga kimikët. Sistemi nervor nuk mësoi kurrë si të toleronte "zhveshjen" e kontaktit të vërtetë – ekspozimin, pasigurinë, thellësinë e emocioneve që vijnë kur asgjë nuk mbron takimin midis dy personave. Kjo nuk është një dështim moral. Është një boshllëk në mësim."

Në procesin e shërimit nga "chemsex", ky deficit është shpesh më i thelluar sesa në çdo lloj tjetër procesi të shërimit nga përdorimi i substancave. Drogat nuk ishin thjesht të pranishme gjatë seksit; ato ishin kushti parakusht për të pasur seks. Sistemi nervor nuk ka patur mundësi të mësojë aftësitë e intimitetit seksual pa drogë, sepse mundësia për një intimitet seksual pa drogë praktikisht nuk ekzistonte.

Çfarë kjo do të thotë për rikuperimin: Përvoja e parë seksuale pa përdorim droge pas "chemsex" është një territor krejt i ri. Nuk është rivendosja e një vetvetise seksuale që ekzistonte para drogës. Për shumë njerëz në këtë fazë të rikuperimit, nuk ka asnjë "vetveti seksuale" për të rikthyer – modeli i "chemsex" filloi në vitet e rëndësishme të zhvillimit seksual.

5.3 — Linja e drejtë.

THE CENTURION — Sezoni që ndihet si humbje e përhershme dhe nuk është.

Kompendiumi përshkruan "flatline"-in: "Rikthimi i hershëm sjell, për shumë njerëz, një qetësi aty ku dikur ekzistonte dëshira. Asnjë eksitim. Asnjë interes. Asnjë tendencë drejt intimitetit të ndonjë lloji." Në procesin e rimëkëmbjes nga "chemsex", "flatline"-i është pothuajse universal – sepse sistemet e dopaminës dhe serotoninës që ishin mbushur për të prodhuar gjendje hiper-seksuale janë tani të zbrazura, dhe truri ka çaktivizuar përkohësisht qarqet e eksitimit seksual që ishin kronikisht mbi-stimuluar.

Përvojë e "flatline".	Çfarë po ndodh në fakt?	Çfarë duhet të bëj?
Absence e plotë e dëshirës seksuale – mungesë totale e ngacimit ose interesit.	Sistemet e dopaminës dhe serotoninës janë të zbrazura; qarqet e shpërblimit po rregullohen larg sinjaleve artificialisht intensive; truri po ndërton përsëri ndjeshmërinë ndaj stimujve natyrorë që u mbushën nga vitet e "mbushjes" kimike.	Instruksionet e këtij manualit: mos u panikoni, mos testi, mos ushtroni presion. Kjo është një fazë, jo një vendim i përhershëm. Përkujdesuni për "tokën" – gjumi, ushtrimet, ushqimi, lidhjet sociale – baza mbi të cilën dëshira rigjenerohet. Fazat e vështirësive përfundojnë. Durata varion: 1–3 muaj për përdorim kryesor të metamfetaminës ose seks me drogax; 3–6+ muaj për schema që përfshijnë përdorim frekuent të MDMA-së.
Seksi pa alkool mund të ndihet i zbutur, mekanik ose e pamundur për t'u shijuar.	Sistemi nervor ka mësuar se eksitimi seksual = gjendje droge. Gjendja e drogës është e pamëshirshme. Arkitektura e eksitimit ende kërkon stimulin e zakonshëm. Rruga natyrore e eksitimit ekziston, por është e panjohur.	Intimiteti me rrezik të ulët në fillim: kontakt fizik jo seksual (prekja, masazhi, mbështetja) që nuk kërkon performancë. Rritja graduale e përvojave sensuale pa presionin e performancës seksuale. Shpesh, një ndjesi turpi seksuale është e pranishme këtu; mund të jetë e nevojshme mbështetja terapeutike.
Duke tentuar të verifikoj nëse funksioni ka kthyer një rezultat.	Pamja e pornografisë për të parë nëse funksionon ende eksitimi, ose kontrollimi obsesiv për shenjat e reagimit, sjell ankth në një sistem që shiftohet përmes pushimit. Çdo test vonon rihyrjen në funksion.	Ndërpreni testimet. Testimi është problemi, jo prova e një problemi. Ankthi që shkaktojnë testet është ai që parandalon rikthimin e eksitimit natyror. Kompilati instruon: "Vini re pa u përpjekur të ardhni në rezultat". Shenjat e kthimit të dëshirës nuk duhet vepruar menjëherë.

5.4 — Rindërtimi i seksualitetit të shëndetshëm.

THE CENTURION — Mësimi i asaj që nuk është mësuar kurrë — Kontakti pa ndërmjetës.

Kompendiumi thotë: "Kontakti fizik i vërtetë që më parë ishte ndërmjetuar nga kimikët, kërkon ri-mësimje që nga fillimi. Aftësitë e intimitetit pa alkool – të qenkit prezent në trup, të tolerosh vulnerabilitetin e të uarit, të qëndrosh kur ndjesia është mbizotëruese – janë anashuar. Shkëputja nuk është një kthim. Është një fillim."

Korniza praktike për rindërtimin e seksualitetit të shëndetshëm në procesin e rikuperimit nga "chemsex".

- Muajt 1–3 (sezoni i "flatline"): nuk ka presion për të u përfshirë në aktivitete seksuale. Fokusoheni në intimitet fizik joksual – prekje, ngrohtësi, prezencë fizike me persona të besuar. Sistemi nervor po mëson përsëri se trupat mund të jenë pranë njëri-tjetrit pa ndërhyrje kimike. Kjo është një proces real i mësimit neurologjik, dhe jo vetëm një "gjë e mirë" terapeutike.
- Në muajin e tretë dhe më pas (kur dëshira fillon të kthehet): filloni me eksperienca intime me intensitet më të ulët dhe me rrezik më të vogël. Nuk është maratona me shumë partnerë dhe që zgjat ditë, si ajo që ofronte "chemsex" – ai mund të jetë një destinacion për më vonë, nëse mbetet pjesë e identitetit seksual, i rikonstruktuar mbi një bazë pa alkool. Filloni me atë që sistemi nervor mund të mbajë pa u "mbyllur".
- Turpi seksual: për shumë njerëz në procesin e rimëkëmbjes nga përdorimi i substancave për qëllime seksuale, veçanërisht ata që përdorën substanca për të çaktivizuar inhibimet dhe për të arritur eksperienca seksuale që ndjejnin se ishin të pamundura ose të turpshme kur ishin abstinente, kthimi në abstinencë sjell me vete rikthimin e këtij teshulli. Kjo nuk është provë se dëshira seksuale vetë ishte e gabuar. Është provë se teshulli ekzistonte edhe para përdorimit të substancave dhe kërkon vëmendje terapeutike të veçantë. Terapia që mbështet komunitetin LGBTQ+ është konteksti i duhur për këtë punë.
- Statusi i HIV dhe identiteti seksual: nëse jeni pozitiv për HIV, pavarësisht se është një diagnozë e re ose e vjetër, puna e rimëkëmbjes seksuale përfshin procesimin emocional të diagnozës së bashku me realitetin praktik të U=U. Një person që nuk ka ngarkesë virusale (undetectable) nuk mund ta transmetojë HIV-in. Kjo ndryshon thellësisht peizazhin seksual – për shumë njerëz, e heq një frikë që ishte shkaktoi sjellje më të rrezikshme sesa zbulimi i sinçerë.
- Monogamia, jomonogamia dhe komuniteti seksual: shpesh herë, përdorimi i substancave kimike në praktikën seksuale ndodh në kontekste sociale-seksuale specifike (aplikacione, vende, rrjete sociale). Shkrimi nuk kërkon monogami apo heqjen dorë nga praktikat seksuale të caktuara. Ai kërkon një marrëdhënie të qetë me çdo komunitet dhe praktikë seksuale që janë autentike për personin. Ekzistojnë dhe mund të gjenden komunitete "queer"

pa përdorim substancash, komunitete seksuale pa përdorim substancash dhe vende shkrimimi që janë eksplicitisht në mbështetje të LGBTQ+.

Seksioni 6 — Menaxhimi i Shëndetit dhe i HIV-it në Rrecoverim.

THE CENTURION — Protokolli 42 i Zbatuar — Mbrojtja për Personin në Rrugën e Riprimjes nga Përdorimi i Substancave Kimiake.

Kompendiumi, Protokolli 42 ofron kuadrin e plotë për parandalimin dhe menaxhimin e HIV-it. Kjo seksion e aplikon specifisht këtë kuadër në kontekstin e rikuperimit nga "chemsex".

6.1 — Nëse jeni negativë për HIV.

- PrEP (Profilaksia para ekspozimit): nëse nuk jeni duke përdorur PrEP dhe keni marrë pjesë në seks me droga, filloni PrEP përpara çdo aktiviteti seksual të mëtejshëm. Kompilati e quan "Mbrojtja paraprake". Truvada dhe Descovy (për oralë, çdo ditë) dhe Apretude (injeksione, çdo 2 muaj) ofrojnë mbi 99% mbrojtje nga HIV kur përdoren rregullisht. Disponueshme nëpërmjet mjekut tuaj të kujdesit primar, klinikës së shëndetit seksual ose shërbimit për HIV.
- PEP (Profilaksia pas ekspozimit): nëse keni patur një ekspozim potencial ndaj HIV gjatë aktiviteteve seksuale me përdorim drogjash, filloni PEP brenda 72 orëve. Trajtimi zgjat 28 ditë. Fillimi i hershëm i trajtimit = efikasitet më i lartë. Pyetni në çdo repart emergjent ose klinikë të shëndetit seksual.
- Testimi i rregullt për HIV: çdo 3 muaj ndërsa jeni seksualisht aktivë. Testi i gjeneratës së 4-të mund të zbulojë HIV që nga 18–45 ditët pas ekspozimit. "Periudha e pritjes" e një testi më të vjetër nuk është e njëjtë me periudhën e pritjes të një testi modern.
- Monitorimi i hepatitit C: nëse përdorimi intravenoz i drogave (slamming) ka qenë pjesë e sjelljes seksuale me drogra, testi për hepatitis C çdo 3 muaj. Hepatiti C është i shërueshëm. Antivirale direkte arrijnë të shërojnë në 8-12 javë në shumicën e rasteve. Të biesh test dhe të trajtohesh nuk është e vështirë. E vështira është ta ke dhe të mos e dish.

6.2 — Nëse Jeni Pozitiv për HIV

Korniza e këtij materialit: "Një partner me HIV që ka një ngarkesë virale të ulur nuk mund të transmetojë. Virusi është prezent, por i izoluar dhe nuk mund të transmetohet." U=U (Viral Load = Untransmittable) nuk është një strategji për reduktimin e rrezikut. Është një fakt shkencor i vendosur nga studimet PARTNER dhe PARTNER2, që kanë përfshirë mijëra çifte me statusim të ndryshëm HIV gjatë viteve të monitorimit.

- Nëse jeni të sapodiagnozuar: kontaktoni menjëherë një specialist HIV ose një klinikë HIV. Fillimi i trajtimit në fazat e hershme të infeksionit

rekomandohet fort. Trajtimi është zakonisht një pilulë që merret çdo ditë. Shumica e njerëzve që marrin trajtim jetojnë një jetë normale.

- Nëse jeni tashmë diagnostikuar dhe në trajtim: sigurohuni që ngarkesa virale të jetë e pavetueshme para se të vazhdoni aktivitet seksual pa masa shtesë parandaluese. Nëse ngarkesa virale nuk është e kontrolluar — kjo është një prioritet mjekësor. Diskutoni me ofruesin tuaj të kujdesit për HIV pse nuk po arrihet supresioni.
- Kimiseks dhe respektimi i terapisë antiretrovirale: Kimseksi pengon në mënyrë të rëndësishme respektimin e terapisë antiretrovirale. Mungesa e dozave të ART-ve – edhe herë pas here – mundëson rikthimin e virusit. Nëse kimseksi po ju pengonte respektimin e medikamenteve për HIV, kjo është një bisedë klinike që duhet të zhvilloni me mjekun tuaj specialist në HIV rreth terapive antiretrovirale injektueshme me veprim të zgjatur (Cabenuva, çdo muaj ose çdo dy muaj) që heqin qafe nevojën për marrjen e përditshme të pilulës.
- Shëndeti mendor dhe HIV: Diagnostikimi i HIV në kontekstin e rikuperimit nga "chemsex" bart një barrë psikologjike specifike – turp, pikëllim, frikë – që kërkon mbështetje. Shërbimet e kujdesit mendor që janë përcjellëse të komunitetit LGBTQ+ janë konteksti i duhur. Shumë persona që jetojnë me HIV raportojnë se trajtimi dhe U=U kanë ndryshuar thellësisht marrëdhënien e tyre me diagnozën, duke e transformuar nga një katastrofë në një gjendje kronike që mund të menaxhohet. Kjo ndryshim është i disponueshëm dhe real.

Shtriata 7 — Dëshira për përdorim të drogave gjatë seksit — Kuptimi dhe ndërprerja.

THE CENTURION – Dëshira është për gjendjen e plotë, jo për ndonjë lloj droge individuale.

Dëshira për "chemsex" dallohet nga dëshirat për një vetëm lloj droge sepse objekti i kësaj dëshire nuk është një ilaç – por një eksperiencë. Dëshira aktivizohet jo specifikisht për met, GHB ose mefedron, por për gjendjen e "chemsex" në tërësi: intensiteti seksual, mungesa e inhibimit, intimitetin emocional, ndjesën e pjesësisë, natën (ose ditët) që ekzistonin jashtë kohës së zakonshme.

Kjo do të thotë se dëshira për përdorim substancash në kontekst seksual ka shumë stimuj që nuk kanë dëshirat për përdorim vetëm të një substance. Mund të shkaktohet vetëm nga eksitimi seksual (stimuli seksual = stimul kimsex). Mund të shkaktohet vetëm nga vetmia (funksioni i përkatueshmërisë). Mund të shkaktohet nga një aplikacion ose platformë specifike. Mund të shkaktohet nga një ditë e caktuar të javës. Mund të shkaktohet nga stresi (funksioni i ikjes). Mund të shkaktohet nga një rrjet social specifik. Mund të shkaktohet nga kujtimet për persona të caktuar.

Stimulues specifike për dëshirën e përdorimit të drogave gjatë seksit.

Nxitës.	Çfarë kërkon dëshira.	Alternativë.
Egzitimi seksual — çdo burim.	Truri që ka mësuar se eksitimi seksual = seks me kimikate aktivizon qarkun e pritjes për seks me kimikate kur ndodh eksitimi seksual. Dëshira është për gjendjen e plotë me të cilën eksitimi seksual ishte lidhur më parë.	Eksitimi seksual është real. Reagimi i "chemsex" është i kushtuar, por jo i nevojshëm. Ushtrimi ndërpret. Kontakti me një person të rikuperimit. Eksitimi do të kalojë pa u nevojë për "chemsex" për t'ia zgjidhur. "Flatline" nënkupton se ky stimulator mund të mos jetë prezent në fazat e hershme të rikuperimit; kur kthehet, ndërprerjet bëhen relevante.
Aplikacione dhe platforma digjitale.	Grindr, BBRT dhe aplikacione të tjera kanë qenë rruga kryesore për të hyrë në seancat e "chemsex". Vetë aplikacioni është një sinjal kompleks — interfejsi, fotot, pritja, të gjitha këto aktivizojnë ciklin e "chemsex".	Fshini aplikacionet plotësisht gjatë periudhës së parë prej minimumit 90 ditësh. Kjo nuk është evitimi si një humbje — kjo është riorganizim i mjedisit (Protokolli 05) si ilaç. Nëse aplikacionet e takimeve rivendosen në të ardhmen, ato nuk duhet të rivendosen në të njëjtën kohë me konsolidimin e rimëkimit nga seksi kimik.

Premtë / Shkurt e premte (ora e seancës).	Truri i trajnuar për të pritur një seancë "chemsex" në orë specifike të javës do të prodhojë sinjalin e dëshirës paraprake në ato orë, edhe muaj pas procesit të shërimit.	Planifikoni çdo premte dhe të shtunë gjatë gjashtë muajve të parë të rikuperimit me aktivitete alternative strukturosuara dhe intensive. Koha e dëshirës duhet të zënë para se ajo të shfaqet. Mos lini fundjavën pa planifikuar dhe mos prisni që vullneti të plotësojë boshllëkun.
Vetmia dhe izolimi shoqëror.	Përputhja dhe lidhja që ofronte "chemsex" ishte një nga funksionet më tërheqëse të saj. Vetmia shkakton drejtëpërdrejt dëshirën për këtë eksperiencë, e cila zakonisht i jepte fund vetmisë.	Kontaktoni. Çdo kontakt. Komuniteti i "chemsex" ofronte përkatësi përmes një rruge të caktuar — komuniteti i rikuperimit e ofron përmes një rruge të ndryshme. Hapësira të shërimit që mbështeten nga komuniteti LGBTQ+, grupe "twelve-step" specifikisht për këtë popullatë (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), ose çdo komunitet i abstinencës që nuk kërkon braktisjen e identitetit seksual.
Stres në punë, refuzim ose dhimbje emocionale.	Funksioni i "përqasjes" që ofron kimseksi – mënyra se si ai krijonte një realitet alternativ gjatë periudhave të stresit akut – do të thotë se çdo përvojë e dhimbshme mund të shkaktojë dëshirën për këtë "përqasje".	Protokolli 01 (Azil) për situata të rënda. Praktika e frymëmarrjes. Kontakti terapeutik. Dallimi kryesor: përballja me stresin, dhe jo shmangia nga ai. Praktikat kontemplative që ndërtojnë tolerancë për gjendje emocionale të vështira janë intervenimi afatgjatë për këtë faktor stimuluues.
Personat që marrin pjesë në skenën e "chemsex".	Personat e caktuar nga rrjeti i "chemsex" janë sinjale komplekse — ato aktivizojnë gjendjen e tërë. Kontakti me ta, pamja e tyre në mediat sociale ose takimi me ta në komunitet mund të shkaktojnë dëshirë të fortë dhe të papritur.	Funksionet e bllokimit dhe "mute" në rrjetet sociale janë masa mbrojtëse të përshtatshme, jo një shprehje e krutësisë. Protokolli 08 (arkitektura sociale) trajton riorganizimin e plotë të rrjetit social që kërkohet për rimëkëmbjen nga "chemsex". Disa marrëdhënie nga rrjeti i "chemsex" mund të ruhen në kontekste pa alkool dhe drogjë me kalimin e kohës, por shumica nuk mund të mbajnë në fazat e hershme të rimëkëmbjes për shkak të rrezikut të papranueshëm të

		dëshirës.

NDËRPRERJA E DËSHIRËS PËR KIMISEKS – PROTOKOLLI I 5 MINUTAVE.

1. EMËRTONI OBJEKTIN E PLOTË TË DESHIRËS. Nuk është "Unë dua të përdor". Cilën përvojë specifike kërkon deshirë? Intensiteti seksual? Përkatësia? Ikja? Intimiteti emocional? Emërtimi i funksionit ndryshon reagimin nga "rezisto në drogë" në "gjej alternativën e funksionit".
2. HYRJA NGA MJEKIMI:

   Nëse jeni në një aplikacion takimesh ose në një vend ku ka radhë, largoheni menjëherë. Nëse jeni vetëm në shtëpi të premten mbrëma, ndryshoni lokacionin. Ndryshimi i mjedisit fizik dhe digjital është veprimi i parë.
3. EKZERCIMI I MBIRESË 4-7-8 — Gjashtë cikla. Dëshira për përdorim të substancave kimike gjatë aktivitetit seksual ka shumë komponentë neurobiologjikë që funksionojnë njëkohësisht. Gjashtë cikla, jo katër, për të aktivuar një përgjigje adekuate simpatike.
4. Merrni NAC, L-TEANINA dhe MAGNEZ. Urgjenca neurokimike që qëndron pas dëshirës ka një komponentë biokimike që mund të trajtohet në kohë reale. Këto janë tre suplementet më direkt relevante për gjendjen e shumë sistemeve të lidhura me dëshirën.
5. KONTAKTE — VEÇANËRISHT KONTAKTE NGA KOMUNITETI I REHABILITIMIT. Nuk janë kontakte për seks me drogaxhitem. Nuk janë kontakte sociale që nuk e njohin procesin tuaj të rehabilitimit. Përkthyerit duhet të jenë persona që kuptojnë rehabilitimin nga përdorimi i drogave nëpërmjet seksi. Crystal Meth Anonymous, një punonjës shëndetësisht seksual, një punonjës rehabilitimi që njeh këtë komunitet, ose një terapist i informuar për seksin me drogaxhitem.
6. AKTIVIZONI NJË SISTEM SHPËRBLIMIT NATYROR ME INTENSITET TË LARTË. Diçka me intensitet të vërtetë – i njëjti nivel intensiteti që ofronte "chemsex". Ushtrime intensive, banja në ujë të ftohtë, punë krijuese, aktivitete konkurruese. Kërkesa e trurit "luftarak" kërkon një përgjigje me nivel "luftarak", jo një përgjigje moderate.
7. Çfarë e shkaktoi atë? Cilën funksion e kërkonte? Çfarë bëtë ju? Si ndryshoi intensiteti i dëshirës? Pas tre javëve, këto të dhëna do të zbulojnë arkitekturën tuaj specifike të dëshirës — modelet, shkaktarët, funksionet — me një qartësi që asnjë vëzhgues i jashtëm nuk mund ta ofrojë.

Seksioni 8 — Komuniteti, Identiteti dhe Arkitektura e Përkatueshmërisë në Abstinence.

THE CENTURION – Rikuperimi nuk duhet të kërkojë që ju të largoheni nga komuniteti juaj – ai duhet të ndërtojë një jetë të re brenda tij.

Sfida kryesore arkitekturore e rikuperimit nga "chemsex" është kjo: ambienti i "chemsex" ofronte një komunitet të vërtetë, një ndjenjë të vërtetë të përkatësisë, një shprehje të vërtetë të identitetit seksual dhe miqësi të vërtetë, së bashku me përdorimin e substancave. Eliminimi i substancave pa adresuar funksionin e komunitetit shkakton izolim – dhe izolimi është ambienti ku rikthimi në abuzim ndodh më lehtësisht.

Rimëkëputja nga seksi me droga nuk kërkon të largohesh nga komuniteti homoseksual, biseksual ose queer. Nuk kërkon abstinencë. Nuk kërkon braktisjen e identitetit seksual ose praktikave që ishin autentike për personin para se të fillonte sjellja e seksit me droga. Ajo kërkon ndërtimin e një versioni pa alkool dhe droga të funksioneve të komunitetit që seksi me droga po ofronte: përkatësia, lidhje, shprehje seksuale dhe liria për të qenë plotësisht vetvetja — përmes mënyrave që nuk përfshijnë substancat.

Ndërtimi i një komuniteti abstinent LGBTQ+.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): i dedikuar specifisht komuniteteve LGBTQ+ të prekur nga përdorimi i meti, me prani të fortë në qytetet kryesore. Përvoja e ndarë e "chemsex" krijon një kuptim specifik që komunitetet e përgjithshme të shërimit mund të mos ofrojnë.
- Mbledhjet e SMART Recovery për komunitetin LGBTQ+: një alternativë sekulare ndaj metodës me dhjetë hapësira, me një numër të rritur të mbledhjeve specifike për komunitetin LGBTQ+.
- Shërbimet e mbështetjes specifike për përdorimin e drogave gjatë aktivitetit seksual: Në Mbretërinë e Bashkuar, shumë organizata të shëndetit seksual dhe HIV ofrojnë mbështetje specifike. Në SHBA, organizata si Fondacioni AIDS i San Francisko, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York) dhe shumë organizata për kujdesin ndaj HIV-it ofrojnë këshillim të informuar mbi përdorimin e drogave gjatë aktivitetit seksual. Terapisti i specializuar në këtë fushë është marrëdhënia klinike më e rëndësishme për rikuperimin.
- Vendet sociale pa alkool për komunitetin LGBTQ+: bare pa alkool, aktivitete pa alkool brenda komuniteteve "Pride", liga sportive LGBTQ+, organizata komunuese, mundësi të vullnetarizmit. Peshka sociale e komunitetit nuk kërkon substanca për të ekzistuar – por versioni pa alkool kërkon një ndërtim të qëllimtë, sepse është më i padukshëm sesa ai i organizuar rreth substancave.

- Komuniteti i rikuperimit si një ekosistem social: shumë njerëz në procesin e rimëkëmbjes nga "chemsex" gjejnë komunitetin më autentik tek të tjerët që kuptojnë përvojën specifikë të "chemsex" dhe përvojën specifikë të rimëkëmbjes. Njohuria e ndarë - rreth asaj se si ndiheshin ilaçet, sa kushtonte, si duket rindërtimi - krijon një formë intimiteti që as komuniteti i përdorimit drogjave as hapësirat e përgjithshme të rimëkëmbjes nuk mund ta riprodhojnë.

Pyetja e identitetit.

THE CENTURION — Kush je ti nuk është ajo që po bëje.

Shpesh, rikuperimi nga "chemsex" përfshin një krizë identiteti: "Nëse nuk jam personi që shkon në seanca, kush jam seksualisht?". Për ata njerëz për të cilët zhvillimi i tyre seksual i tërë ka ndodhur në kontekstin e "chemsex", abstinenca nuk rikthyesi një identitet seksual të mëparshëm; ajo kërkon ndërtimin e një identiteti të ri.

Pozita e këtij kumtesë: shkëputja nga drogat nuk do të thotë humbje identiteti. Identiteti seksual – homoseksual, biseksual, queer ose çdo tjetër – nuk është përdorimi i drogave seksuale. Përmbledhja në komunitet nuk është e lidhur me substancat. Krijimtaria, vitaliteti dhe kërkimi i intensitetit që karakterizojnë trurin të cilin ai i ka bërë droga seksuale – këto nuk janë vetë drogat. Ato janë karakteristika të personit që ekzistonin para drogave dhe që mbeten të disponueshme për t'u drejtuar nga diçka tjetër, jo një seancë.

Rimëkëputja është ndërtimi i një identiteti seksual dhe social që nuk kërkon përdorimin e substancave. Ky proces mund të zgjasë vite. Nuk është një rimëkëputje nga kush je, por zbulimi i kujt je pa "filtri".

Seksioni 9 — Përshkrimi i "Recovery Kernel": Hartën e Protokolit Tuaj.

Rikthimi nga përdorimi i substancave për qëllime seksuale është procesi më kompleks dhe me më shumë detaje në këtë seri. Udhëzimet individuale për çdo lloj droge ofrojnë informacionin e nevojshëm për secilën fazë. Kjo hartë bashkon të gjitha këto udhëzime.

Faza.	Protokollet.	Fokus kryesor.	Nuk ka tekst për të shndërruar.
Emergjencë mjekësore (ditët 0-7).	Udhëzues për GHB (Seka 3); Mjek i kujdesit shëndetësor; Klinikë e shëndetit seksual.	Menaxhimi i abstinencës nga GHB; testime për HIV/ITS; profilaktikë pas ekspozimit (PEP) nëse është e indikuar; fillimi i profilaktikës para ekspozimit (PrEP).	72 orët e para përcaktohen nga menaxhimi i abstinencës nga GHB. Gjithçka tjetër vjen pas, pasi rreziku akut për shëndetin është i kontrolluar. Vlerësimi për HIV/STI në javën e parë nuk është opsional.
Baza biologjike (ditët 1-14).	Protokollet 07, 09, 17, 18; Kompleks i shtojrave të unifikuar (Seka 4).	Tre burime ushqyimore; hidratim; gjumë; magnezium, Dita 1.	NAC dhe magnezi në Ditën 1 – duke adresuar të tre fazat njëkohësisht. Tirozina fillon ditët 3–5. 5-HTP fillon Ditën 1 (mëngjes). Kombinimi i përbërjeve për të gjitha tre fazat vendoset brenda dy javëve të para.
Riddizajtimi Digjital dhe Mjedisor (Ditët 1-30).	Protokolli 05, Protokolli 08.	Fshini aplikacionet; ristrukturimi i rrjeteve sociale; heqja e alarmeve; menaxhimi i kontakteve të përdorimit të kimikateve.	Aplikacionet duhet të hiqen brenda 24 orëve të para. Jo në një moment të mëvonshëm. Arkitektura e seancave të "chemsex" është kryesisht organizuar përmes platformave digjitale – risocializimi i mjedisit duhet të përfshijë plotësisht mjedisin digjital. Kjo është ndryshimi më i vështirë në sjellje për shumë njerëz në procesin e rikuperimit nga "chemsex".
Hartimi Gjenomik (Javatë 1-4)	Seka 15 (Përkthimi), Sektion 2 e këtij udhëzuesi.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6.	GABRA2 me rrezik të lartë është gjetja më e rëndësishme për ekipin mjekësor në menaxhimin e GHB. COMT Val/Val informon strukturën e intensitetit. Statusi i MTHFR konfirmon që 5-MTHF është prioritet. SLC6A4 short/short identifikon profilin kryesor të serotoninës që ka nevojë për mbështetje më të thellë në lidhje me përdorimin e mefedronës.
Shëndeti	Protokolli 42	Përputhja me PrEP	Trajektoria e shëndetit seksual

seksual dhe menaxhimi i HIV (për vazhdim).	(Parandalimi i HIV-it); Seksioni 5 dhe 6 i këtij udhëzuesi; Klinika e shëndetit seksual.	ose ART; testime për sëmundje të transmetuara seksualisht çdo trembujësh; rivendosja e një seksualitas pa alkool; navigim në situacione kritike.	vazhdon gjatë gjithë periudhës së rikuperimit – jo si një masë të përkohshme, por si një praktikë permanente. Testimi çerekvjetor për sëmundje të transmetuara seksuale, respektimi i vazhdueshëm i regjimeve të PrEP ose ART dhe rindërtimi gradual i kapaciteteve seksuale pa alkool janë praktika jetësore, jo ndërhyre në fazat e hershme të rikuperimit.
Arkitektura e Komunitetit (Javatë 2-12)	Protokolli 04, Protokolli 08, Protokolli 16; CMA ose ekvivalenti.	Komunitet LGBTQ+ pa alkool; mbështetje e informuar mbi përdorimin e drogave; marrëdhënie terapeutike.	Komuniteti që kemseksi ofron duhet të zëvendësohet - jo me një komunitet më të keqe ose me një komunitet celibate, por me një version të abstinent nga drogët të përkatësisë dhe lidhjeve. Ky është projekti më i rëndësishëm afatmesatar në rikuperimin nga kemseksi dhe ai që përcakton më shumë suksesin afatgjatë.
Identiteti seksual (muajt 2-12).	Protokollet 20, 21, 35S; terapi që mbështet komunitetin LGBTQ+.	Konstruksioni i identitetit seksual; përpunimi i ndjesës së turpit; zhvillimi i seksualitetit pa alkool; "flatline" dhe zgjidhja e saj.	Protokolli 35S, pjesë e Volumit VII të Kompendiumit kryesor, ofron strukturën detajuar për këtë punë. Një terapist që mbështet komunitetin LGBTQ+ dhe ka eksperiencë me "chemsex" është marrëdhënia klinike më e vlefshme në këtë fazë.
Loja e gjatë (muajet 6+).	Protokollet 24, 25, C-28, C-31; Protokolli 35S.d.	Arkitektura e intensitetit të "Luftëtarit"; qëllimi; vetja plotësisht e abstinente, seksuale dhe sociale.	Personi që ka rimëkëndur jetën pas përdorimit të drogave në seks – me një komunitet të vërtetë, aftësi seksuale pa drogra, intensiteti i nevojshëm për trurin e tij "luftarak", shëndet HIV i menaxhuar dhe kompletimi i plotë i rikonstruksionit biologjik – është kategorikisht ndryshe nga personi që arriti faqen e parë të kësaj serish. Ky përmbledhje u shkrua pjesërisht për këtë person.

Një fjalë e fundit.

THE CENTURION – Komuniteti, lidhja, intensiteti – Këto ishin reale. Rruga për t'i arritur nuk kërkon drogat.

Përkushtimi i kësaj përmbledhjeje është për J.P., A.C., J.S., G.F. dhe C.O. – ata që u mungoi kohë para se të kuptonin se ajo që i shtyu nëpër drogë ishte biologjia, jo dobësia. Në kontekstin e rikuperimit nga përdorimi i drogave nën ndikimin e seksit, ky përkushtim ka një rëndësi të veçantë: epidemia që goditi komunitetët LGBTQ+ në vitet 1980 dhe 1990 shkaktoi një traumë të gjerë në komunitet, e cila ende ndihet. Substancat që u lidhën me seksualitetin në këto komunitete nuk erdhën në vakuum. Ato erdhën në një kontekst humbieje, turpi, stigmatizimit dhe atij inhibimi të radikal që nganjëherë shkakton trauma.

Recovery Kernel nuk ju kërkon që të jeni mirënjohës për mbijetuesin tuaj ose që të minimizoni atë që drogat po ju ofronin. Ato po ju ofronin gjëra reale: komunitet, lidhje, ndjesën e pjesësisë, liri seksuale, intensitet, ndjesën e qenies plotësisht i gjallë dhe plotësisht i duhur në një botë që kishte thënë se komuniteti juaj ishte i sëmurë dhe i hodhitur.

Ajo që ofron Recovery Kernel është mundësia që të gjitha ato gjëra reale të jenë të disponueshme pa përdorimin e substancave. Se ndjenja e përkatësisë është e mundur në një komunitet abstinente. Se lidhja është e mundur në intimitet të vërtetë. Se intensiteti është i mundshëm në kapacitetin natyror të "Warrior constitution" për të. Se liria seksuale është e disponueshme – më plotësisht, më sigurt dhe më qëndrueshmë – në një seksualitet abstinent bazuar në atë që ju jeni vërtet, dhe jo në atë që drogat mundësujnë përkohësisht.

Triada e "kemseksit" ishte një strukturë. Një sistem farmaceutik funksional, i krijuar qëllimisht për të prodhuar gjendje specifike. Shkrimi përfshin ndërtimin e një strukture të ndryshme për të prodhuar ato të njëjta gjendje — përmes mjeteve që nuk e zbrazin sistemin e dopaminës, nuk e rrezikojnë sistemin GABA ose nuk i ekspozojnë trupin në rrezik.

Ky manual është krijuar nga një arkitekt dhe ju ofrohet si një grup specifikimesh teknike. Ju jeni përgjegjës për ndërtimin e këtij objekti.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Referojuni Kompleksit të Plotë "Centurion" të "Recovery Kernel" për të gjitha protokollet e referuara.

⚠ RESURSA PËR ULJEN E DËMET – NUK JESTE KONSULENCE MJEKËSORE.

Si të rikuperoheni nga seksi me droga duke përdorur Recovery Kernel | Seria e navigimit specifik për substancat.